

Kochen mit Klaus

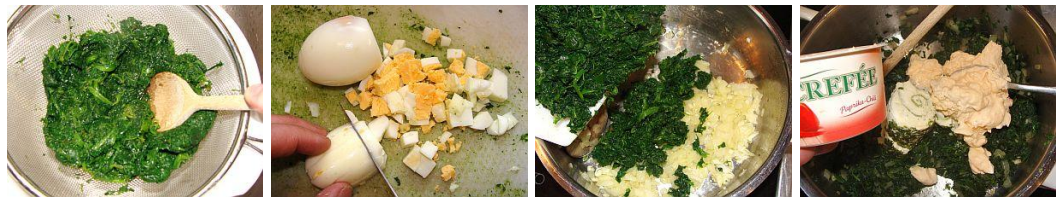
Thunfisch-Spinat-Cannelloni

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 350 g TK-Spinat, 300 g Thunfisch (Saft), 2 Zwiebeln, 4 Knobzehen,
- 2 hartgekochte Eier, 200 g pikanter Frischkäse, Muskat, Olivenöl,
- 40 g Butter, 2 EL Mehl, 600 ml Milch, 1 Dose gehackte Tomaten,
- Salz, Pfeffer, ger. Oregano, Thymian, Majoran, Rosmarin & Basilikum
- 18-20 Cannelloni, 200 g geriebener Mozzarella, Spritzbeutel

Zubereitung:

1. Spinat auftauen lassen, auspressen u. klein schneiden. Zwiebel u. Knob klein würfeln. Thunfisch abtropfen lassen, Eier pellen u. klein schneiden. ½ Zwiebeln u. ½ Knob andünsten, Spinat mitbraten, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Frischkäse, Thunfisch u. Eier unterheben. Masse in einen Spritzbeutel geben, die Cannelloni damit füllen.



2. Rest Zwiebel u. Knob in Olivenöl glasig dünsten, Tomaten zufügen u. einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer u. Kräutern würzen.



3. Für die Béchamel 3 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl einrühren, anschwitzen, Milch nach u. nach unter Rühren zugießen. ¼ des Käses darin schmelzen. Salz, Pfeffer u. Muskat einrühren.



4. Auflaufformboden mit Tomatensauce bedecken. Cannelloni darauf legen, Jede Schicht mit Tomatensauce bedecken, Rest darüber gießen, Béchamel darüber geben. mit restl. Mozzarella bestreuen. Im vorgeh. Ofen bei 200 °C ca. 35-40 Min. überbacken.

Tipp des Chaoten: Dazu einen grünen Salat genießen.

